Receitas Vegetarianas



- Entradas
- Sopas
- Pratos Principais
- Sobremesas
- Bebidas
- Com glossário

Receitas Vegetarianas

- Entradas
- Sopas
- Pratos Principais
- Sobremesas
- Bebidas
- Com glossário

Título: Receitas Vegetarianas
Organização e Revisão: Cristina Rodrigues
2ª edição, Setembro de 2005
(1ª edição em Outubro de 2004)
Edição e distribuição: galaxia-alfa.com
ISBN 972-8967-01-2

Conteúdo

Introdução

A alimentação vegetariana é uma maneira agradável de se obter uma boa saúde, ao mesmo tempo que se poupam os outros animais e a própria Terra. O padrão de refeições vegetarianas é baseado numa larga variedade de alimentos que satisfazem, são deliciosos e saudáveis.

A menor propensão a doenças relacionadas com o excesso de consumo de proteínas e de gorduras saturadas (doenças cardíacas, níveis elevados de colesterol, etc.), por parte dos vegetarianos, prova que o seu padrão alimentar pode ser mais saudável do que o baseado em carne.

A carne não é essencial para a saúde. Os vegetais, frutas, leguminosas e cereais fornecem todos os nutrientes de que o nosso organismo necessita, inclusive as proteínas.

Os ingredientes das receitas apresentadas podem ser encontrados em hipermercados na secção de produtos naturais/vegetarianos, em lojas de produtos naturais ou macrobióticos ou ainda na internet.

Em todas as receitas, o leite de vaca e derivados podem ser substituídos pelos mesmos produtos derivados de soja. Em sobremesas, os ovos podem ser substituídos de várias formas. Uma delas é utilizar uma colher de sopa de farinha maisena por cada ovo.

Capítulo 1

Entradas

1.1 Pães

1.1.1 Pão de aveia

Ingredientes:
1 colher de sopa de fermento granulado ou 2 tabletes
2 colheres de sopa de açúcar mascavado
$\frac{1}{2}$ chávena de chá de água morna
2 colheres de sopa de óleo
1 chávena de aveia crua
2 chávenas de chá de água a ferver
5 chávenas de chá de farinha de trigo
1 colher de sopa de sal
$\frac{1}{2}$ chávena de chá de farinha de soja

Preparação:
Dissolve o fermento e uma colher de açúcar na primeira quantidade de água morna e deixa crescer durante meia hora, numa tigela coberta. Noutra tigela, mistura a outra colher de açúcar, o sal, o óleo e a aveia. Coloca o fermento já crescido, junta a farinha de trigo e a de soja. Mistura bem. Se precisares, junta mais farinha. Amassa numa mesa enfarinhada, durante 10 minutos. Põe durante duas horas a massa numa tigela untada e coberta, até dobrar de volume. Amassa-a outra vez

durante um minuto e deixa crescer novamente. Amassa de novo cerca de dois minutos e molda os pães do tamanho da tua preferência. Coloca em formas untadas e pincela óleo por toda a superfície. Deixa dobrar de volume e assa em forno quente durante cerca de uma hora. Tira-os das formas para arrefecerem.

1.1.2 Pão integral

Ingredientes:
800g de farinha integral
250g de farinha de trigo branca
40g de fermento
100g de açúcar
1 chávena de gérmen de trigo
1 colher de sobremesa de sal
650ml de água
100ml de óleo

Preparação:
Prepara uma levedura com o fermento, 1 copo de água, 1 chávena de farinha de trigo, 1 pitada de sal e 1 colher de açúcar. Deixa levedar cerca de 3 horas. Depois, junta a restante água, o óleo e os demais ingredientes e amassa bem. Deixa crescer na tigela até dobrar de volume. Divide a massa, enrola os pães e coloca em formas untadas com óleo e salpicadas de farinha de trigo. Deixa crescer durante meia hora e assa em forno a 170°C de temperatura, durante 35 minutos.

1.1.3 Pão de minuto

Ingredientes (para 10 unidades):
$\frac{1}{2}$ chávena de farelo de trigo
1 $\frac{1}{2}$ chávenas de farinha de trigo integral
1 chávena de água
2 colheres de sopa de leite de soja
2 colheres de sopa de açúcar mascavado
1 colher de chá de fermento em pó

$\frac{1}{2}$ colher de chá de sal
2 colheres de sopa de sementes de sésamo

Preparação:
Mistura todos os ingredientes, sem amassar muito. Modela os pãezinhos e coloca em forma untada e enfarinhada. Leva ao forno médio durante cerca de 25 minutos.

1.1.4 Pãezinhos

Ingredientes (para 20 bolinhas):
800g de farinha integral
200g de farinha de trigo branca
1 chávena de gérmen de trigo
90g de açúcar mascavado
100ml de óleo girassol ou amendoim
550ml de água

Para a levedura (se preferires podes também comprá-la em padarias já feita):
40g de fermento
pitada de açúcar
pitada de sal
chávena de farinha
1 copo de água

Preparação:
Prepara a levedura com o fermento, o copo de água, a chávena de farinha o sal e o açúcar. Deixa levedar durante aproximadamente 3h. Depois junta à levedura os 550ml de água o óleo e os restantes ingredientes. Amassa muito bem. Deixa crescer na tigela até dobrar de tamanho. Divide a massa, enrola os pãezinhos e coloca-os em formas separadas, untadas de óleo e farinha, ou unta um tabuleiro de forno e coloca os pãezinhos. Põe o forno a aquecer mas deixa ainda o tabuleiro fora. Depois do forno estar meia hora a aquecer coloca lá o tabuleiro com o pão.
Sugestão: Se fizeres poucos pãezinhos coloca-os numa forma que não

sobre muito espaço, mas convém deixar um espaço em redor de cada pãozinho, porque eles crescem também no forno. Podes congelar as bolinhas já feitas e cozê-las apenas quando fores comer.

1.2 Salgados

1.2.1 Pastéis de massa tenra

Ingredientes:
Massa
250g de farinha integral peneirada
2 colheres de sopa de margarina de soja
1 $\frac{1}{2}$ dl de água aquecida
sal q.b

Recheio
1 chávena de nozes picadas finas
salsa picada q.b
1 cebola picada
5 dentes de alho
azeite q.b
molho de soja q.b

Preparação:
Mistura a farinha com a margarina e o sal. Junta a água e amassa tudo batendo bem na mesa. Deixa repousar 15 minutos. Refoga levemente os ingredientes do recheio. Estende a massa fininha, põe o recheio e corta-a como para rissóis. Pincela com gotas de leite de soja. Leva ao forno a assar em tabuleiro untado.

1.2.2 Rissóis de tofu

Ingredientes:
1 chávena de água
1 colher de sopa de manteiga (pode ser de tofu ou de soja)
1 colher de chá de sal

1 chávena de farinha de trigo
tofu q.b
especiarias q.b
maisena q.b
água q.b
$\frac{3}{4}$ chávenas de pão ralado
óleo q.b

Preparação:
Ferve a água, a manteiga e o sal. Baixa o lume e junta a farinha de uma só vez. Mexe rapidamente até formar uma bola. Retira do lume e coloca a massa num prato, cobre com um pano húmido e coloca algumas horas no frigorífico. Depois de gelada, abre a massa numa superfície enfarinhada e corta-a em rodelas finas, do tamanho de um pires. Recheia com tofu temperado com especiarias e fecha, pressionando bem as beiradas. Prepara um creme com um pouco de maisena e água e mexe até obteres um creme ralo. Passa os rissóis nesse creme e em seguida no pão ralado. Frita em óleo bem quente.

1.2.3 Croquetes de espinafres

Ingredientes:
2 maços de espinafres
2 chávenas de chá de aveia superfina
1 colher de sopa de farinha de glúten
pão integral ralado q.b
noz moscada q.b
sal q.b

Preparação:
Durante 5 minutos coze os espinafres no vapor. De seguida, macera-os até que se tornem num puré. Acrescenta a aveia superfina, a farinha de glúten, a noz moscada e sal a gosto. Mistura bem os ingredientes formando uma pasta uniforme. Molda manualmente os croquetes passando-os depois pelo pão ralado. Leva os croquetes ao forno já pré-aquecido até que estejam dourados.

1.2.4 Croquetes de lentilhas

Ingredientes:
2 chávenas de lentilhas cozidas e amassadas
1 chávena de migalhas de pão integral (ou pão ralado)
$\frac{1}{2}$ chávena de gérmen de trigo
sal a gosto
$\frac{1}{2}$ cebola ralada
farinha de trigo q.b
óleo q.b

Preparação:
Mistura as lentilhas amassadas com o pão, o gérmen de trigo, a cebola e o sal. Envolve bem até obteres uma massa homogénea. Molda os croquetes, passa-os na farinha e frita-os.

1.2.5 Bolinhos falafel

Ingredientes (para cerca de 20 unidades):
250g de grão-de-bico deixados de molho, no mínimo durante 24 horas
1 colher de chá de bicarbonato de sódio
1 colher de chá de sal
1 colher de chá de cominhos
1 colher de chá de coentros
1 cebola picada
2 dentes de alho amassados
pimenta do reino q.b
2 batatas cruas médias
azeite q.b

Preparação:
Leva à picadora todos os ingredientes. Mói tudo até formar uma massa homogénea e naturalmente húmida. Molda pequenos bolinhos e frita-os em azeite não muito quente.
Sugestão: Serve quente com o molho de tahina.

1.2.6 Bolinhos de tofu

Ingredientes:
250g de tofu esfarelado
1 chávena de água
2 batatas cozidas
$\frac{1}{2}$ chávena de farinha integral
1 colher de sopa de molho de soja
1 colher de sopa de alho amassado
1 chávena de gérmen de trigo
2 colheres de óleo

Preparação:
Passa no liquidificador o tofu, a batata e a água. Adiciona o molho de soja, o alho, a farinha integral até formar uma massa dura. Faz bolinhos e passa-os por gérmen de trigo. Frita-os levemente numa frigideira com óleo até ficarem dourados.

1.2.7 Almôndegas de aveia e cenoura

Ingredientes:
1 chávena de aveia crua
1 chávena de cenoura ralada fina
$\frac{1}{2}$ chávena de pão ralado
$\frac{1}{2}$ chávena de farinha de trigo
cheiro verde picado q.b
manjericão q.b
sal q.b

Preparação:
Mistura bem todos os ingredientes e faz pequenas almôndegas. Assa no forno, em forma untada, durante alguns minutos. Depois de assadas, cozinha em molho ralo de tomate durante 15 minutos.

1.3 Manteigas, Maioneses e Molhos

1.3.1 Manteiga de tofu

Ingredientes:
$\frac{1}{4}$ de bloco de tofu
4 colheres de sopa de óleo de girassol
1 fatia de pimento
2 fatias de cebola
sumo de $\frac{1}{2}$ limão
sal q.b

Preparação:
Junta todos os ingredientes e bate no liquidificador até ficar cremoso.

1.3.2 Manteiga de amendoim

Ingredientes:
500g amendoins com casca
azeite q.b.

Preparação:
Descasca os amendoins. É importante só retirar a casca grossa, pois a película castanha tem muitos nutrientes. Esmaga os amendoins com um almofariz ou tritura com a varinha mágica ou na picadora. Ao mesmo tempo põe um fio de azeite. Mói bem até ficar uma pasta.

1.3.3 Creme de avelãs

Ingredientes:
250g de avelãs
3 colheres de sopa de óleo de milho

Preparação:
Pica as avelãs e tritura-as na picadora. Junta o óleo e bate até que fique um creme fino e homogéneo. Conserva num frasco de vidro.
É óptimo para barrar no pão.

1.3.4 Maionese de soja

Ingredientes:
100ml de leite de soja
200ml de óleo de girassol ou azeite
1 dente de alho esmagado
sumo de limão q.b
sal q.b

Preparação:
Põe os ingredientes no recipiente da batedora pela ordem apresentada. Convém que todos estejam à temperatura ambiente no momento do seu uso. Bate bem até obteres um creme homogéneo.

1.3.5 Chutney de maçã

Ingredientes:
1kg de maçãs ácidas
1 colher de chá de farinha de alfarroba ou 4 tâmaras ou figos esmagados
2 colheres de sopa de sumo de limão
1 colher de chá de cominhos
1 colher de chá de caril
1 colher de chá de pimenta
3 sementes de cardamomo
1 ramo de coentros
azeite q.b.

Preparação:
Aquece um pouco de azeite e água e junta todas as especiarias. Refoga 1 minuto em lume brando mexendo sempre. Adiciona as maçãs às rodelas finas e refoga mais 4 minutos. Junta $\frac{1}{2}$ chávena de água e tapa. Deixa ferver até as maçãs amolecerem (5 minutos). Junta a farinha de alfarroba ou as tâmaras picadas e sumo de limão e coze em lume brando mexendo sempre, o tempo necessário para o chutney engrossar. Apaga o lume e mistura os coentros picados. Põe numa tigela e deixa repousar uma hora.
Podes colocar em frascos e conservar alguns dias.

Sugestão: Mistura em saladas ou barra no pão. Podes também fazer o chutney com outros frutos.

1.3.6 Molho de tahina

Ingredientes:
$\frac{1}{2}$ chávena de tahina
$\frac{3}{4}$ chávenas de água gelada
$\frac{1}{4}$ de chávena de sumo de limão
2 dentes de alho picados
1 colher de chá de sal

Preparação:
Coloca a tahina e o alho numa tigela e bate bem, usando uma varinha mágica. Enquanto bates, adiciona o sumo de limão e $\frac{1}{2}$ chávena de água. Continua a bater e junta mais uma colher de sopa de água de cada vez, até a mistura ficar com uma consistência espessa tipo maionese. Pode não ser necessário adicionar a água toda, ou pode ser necessário um pouco mais para conseguires a consistência desejada.
Guarda num frasco no frigorífico.
Sugestão: Utiliza para servir com falafel ou almôndegas. Usa como maionese.

1.4 Saladas

1.4.1 Salada galáxia

Ingredientes:
350g de cogumelos frescos
1/3 de chávena de passas brancas
1 molho de rabanetes vermelhos
1 pitada de erva-doce
1 limão
1 uma alface pequena

Para o molho:
2 iogurtes naturais (podem ser de soja)

2 colheres de sopa de mostarda
1 raminho de cebolinho cortado
sumo de 1 limão
sal q.b
pimenta q.b

Preparação:
Lava bem os cogumelos e corta-os em fatias finas e coloca-os de molho no sumo do limão (30 minutos). Põe também as passas de molho em água. Corta os rabanetes em fatias, e ripa a alface. Junta os ingredientes do molho e mexe bem. Coloca os ingredientes da salada numa tigela e serve com o molho à parte.

1.4.2 Salada colorida

Ingredientes:
1 cabeça de alhos
3 pimentos verdes
2 cenouras
1 beterraba
azeite q.b
sumo de limão q.b
manjericão seco q.b
3 colheres de sementes de sésamo

Preparação:
Assa os pimentos e a cabeça de alhos. Entretanto rala as cenouras e a beterraba. Tempera com azeite e sumo de limão. Junta as folhas de manjericão e as sementes de sésamo. Adiciona os pimentos e os alhos assados, sem pele e cortados aos bocadinhos.

1.4.3 Salada tropical

Ingredientes:
1 ananás
1 manga

16 bagos de uva
1 pêra
alfafa q.b
2 ou 3 colheres de óleo de avelã
$\frac{1}{2}$ colher de azeite de sésamo
sumo de uma laranja pequena
sal q.b
salsa picada q.b

Preparação:
Lava e corta as peças de fruta. Junta alfafa. Junta os restantes ingredientes, mexe bem o molho. Rega a salada com o molho e polvilha com salsa picada.

1.4.4 Salada marroquina

Ingredientes:
6 laranjas
$\frac{1}{2}$ chávena de nozes moídas
$\frac{1}{2}$ chávena de amêndoas torradas, descascadas e moídas
1 alface picada
6 rabanetes cortados em tiras bem finas
2 colheres de chá de canela
1 pitada de sal
1 pitada de pimenta-do-reino
2 colheres de sopa de vinagre
$\frac{1}{2}$ chávena de chá preto

Preparação:
Descasca as laranjas e corta-as em gomos. Espalha a alface picada sobre uma travessa, cobrindo-a com as laranjas. Polvilha com as nozes a as amêndoas misturadas. Numa chávena mistura o vinagre, a canela, o chá, o sal e a pimenta. Salpica a salada com metade desse molho. Então, espalha as fatias de rabanete, colocando o restante do molho por cima.

Capítulo 2

Sopas

2.1 Sopa mentina

Ingredientes:
$\frac{1}{2}$kg de feijão vermelho
$\frac{1}{2}$kg de cenouras
3 cebolas
1 couve lombarda ou galega
1 ramo de hortelã-pimenta
3 folhas de louro
azeite q.b
água q.b
sal q.b

Preparação:
Põe o feijão de molho 8 a 10 horas com o louro e o ramo de hortelã. Coze o feijão com as cebolas. Quando estiver quase cozido junta as cenouras às rodelas e mais água. Coze tudo e retira um pouco de feijão e cenouras para uma taça. Tira do lume e reduz a puré. Põe de novo ao lume e quando estiver a ferver junta a couve. Reduz o lume e quando tudo estiver cozido, retira do lume. Acrescenta as cenouras e feijões cozinhados, um pouco de azeite, sal e as folhas de hortelã picadas.

2.2 Sopa juliana

Ingredientes:
3 batatas médias
3 cebolas
3 cenouras
2 cabeças de nabo
1 beterraba
$\frac{1}{2}$ couve
2 ramas de aipo
água q.b
orégãos q.b
azeite q.b
sal q.b

Preparação:
Corta os legumes em juliana (às tiras fininhas). Põe ao lume água e quando ferver deita todas as verduras. Deixa cozer em lume brando durante 20 minutos, até os legumes estarem moles e o caldo espessado devido à fécula que se vai soltando dos tubérculos. Retira do lume. Acrescenta um pouco de orégãos, sal e um fio de azeite.

2.3 Sopa minestrone

Ingredientes:
150g de feijão branco seco (colocado de molho na véspera)
100g de couve branca cortada finamente
2 cenouras cortadas
150g de feijão verde cortado
150g de ervilhas
2 batatas cortadas aos cubos
4 tomates cortados
1 cebola grande
1 dente de alho picado
2l de caldo de legumes

tomilho q.b
alecrim q.b
sal q.b
pimenta q.b
manjericão fresco q.b
azeite q.b

Preparação:
Refoga a cebola e o alho. Junta as cenouras, a couve, o feijão verde, as ervilhas, as batatas e os tomates. Junta o caldo, perfuma com o tomilho, o alecrim e o feijão escoado. Coze pelo menos meia hora na panela de pressão. Tira do lume e reduz a puré. Tempera a gosto. Põe de novo ao lume e quando estiver a ferver junta a couve. Reduz o lume e deixa cozinhar até a couve estar cozida.

2.4 Sopa creme de coentros

Ingredientes:
750g de batatas
1 molho de coentros
2 dentes de alho
1 cebola
1dl de azeite
1l de água
sal q.b.

Preparação:
Descasca as batatas, corta-as e lava-as. Numa panela, leva-as a cozer juntamente com os alhos, os coentros, a cebola e o azeite e cerca de 1 litro de água. Depois de tudo cozido, passa com a varinha mágica e rectifica o tempero.

2.5 Sopa de lentilhas

Ingredientes:
300g de lentilhas
1 cebola
150g de massa cortada
300g de cenouras
1 molho de espinafres
0,5dl de azeite
sal q.b.

Preparação:
Começa por demolhar as lentilhas durante cerca de 20 minutos. Depois coze-as em 2 litros de água temperada com sal, azeite e cebola picada. Deixa cozinhar cerca de 20 minutos. Descasca e corta a cenoura em pedacinhos, e junta às lentilhas cinco minutos antes destas estarem completamente cozidas.
Arranja bem e lava os espinafres. Adiciona-os à sopa juntamente com a massa e deixa que cozam durante cerca de 5 minutos.
Sugestão: Podes adicionar a esta sopa 2 batatas médias, descascadas e cortadas em cubos pequenos.

Capítulo 3

Pratos Principais

3.1 Bolonhesa de soja

Ingredientes (para 4 pessoas):
2 chávenas de soja fina
2 cebolas grandes
4 dentes de alho
2 colheres de sopa de azeite
6 colheres de sopa de molho de soja
600ml de concentrado de tomate
1 lata de cogumelos laminados ou 200 g de cogumelos frescos
sal q.b
noz-moscada q.b
1 ramo de salsa
esparguete integral q.b

Preparação:
Coloca o granulado de soja dentro de água, durante cerca de 20 minutos, para que hidrate, inche e aumente de volume. Pica a cebola e o alho bem fininhos e deixa alourar ligeiramente no azeite quente. Junta logo de seguida o concentrado de tomate e um pouco de água para aumentar a quantidade de molho. Escorre a água da soja através de um passador. Rega a soja com o molho de soja, e aguarda 2-3 minutos. Introduz a soja

no molho de tomate e mistura bem. Junta os cogumelos. Adiciona o sal e a noz moscada. Tapa e deixa cozer em lume brando durante cerca de 35 minutos. Quando estiver pronto adiciona a salsa muito picadinha, e tapa novamente. Entretanto coze esparguete integral para acompanhar a soja.

3.2 Lasanha vegana

Ingredientes:
2 chávenas de soja fina
polpa de tomate q.b
1-2 cebolas
5 dentes de alhos
500g de placas de lasanha
azeite q.b
manteiga q.b
sal q.b
noz moscada q.b
5-6 colheres de sopa de farinha de trigo (de preferência integral)
orégãos q.b
molho de soja q.b
2 chávenas de água ou leite de soja

Preparação:
1º Preparação da soja
Numa panela começa por deitar um pouco de azeite, deixa aquecer um pouco e junta a cebola aos cubinhos ou laminada e os alhos picados, e em lume brando deixa refogar. Junta então a polpa de tomate e deixa cozinhar um pouco. Junta a soja sem ter estado de molho em água e tempera com sal, molho de soja e orégãos. Deixa estar ao lume durante algum tempo para o sabor acentar e tempera a teu gosto.

2º Preparação do molho bechamel
Num pequeno tacho, aquece manteiga ou óleo com um pouco de sal e noz moscada. Junta a farinha e mistura bem para teres uma mistura uniforme de farinha e manteiga/óleo. Junta a água ou o leite de soja

para que se forma uma mistura cremosa e mexe bem, de forma a que não fiques com pedaços de farinha. Deixa estar ao lume até que o molho engrosse. Tens de ir mexendo o molho durante todo o processo.

3º Preparação da lasanha
Unta um pirex com manteiga ou óleo e coloca uma camada de molho bechamel. Sobre o molho coloca o primeiro nível da lasanha, primeiro com as placas e depois com a soja e de novo as placas. A partir daqui vais repetir estes passos para fazer os níveis seguintes da lasanha. A última camada é de molho bechamel. Leva ao forno durante 30 a 40 minutos a cerca de 200°C.

3.3 Soja com verduras e cogumelos

Ingredientes (para 4 pessoas):
2 chávenas de soja em cubos
4 chávenas de água
azeite q.b
1 cebola grande
2 dentes de alho
sal q.b
1 folha de louro
1 chávena de molho tomate ou tomate bem picado
100g cogumelos
2 chávenas de legumes (ervilhas, feijão verde, milho, etc)

Preparação:
Coloca a soja de molho durante cerca de meia-hora, sendo a água o dobro da soja. Num tacho faz um refogado com um pouco de azeite, a cebola picada, alho picado e sal. Depois, junta o molho de tomate ou o tomate picado e uma folha de louro. Acrescenta os cubos de soja demolhados e os cogumelos. De seguida adiciona os legumes (escolhe os legumes a teu gosto, tanto podem ser frescos como congelados), por exemplo ervilhas, feijão verde, milho, cenoura, rebentos de soja, etc. Acrescenta água até cobrir os legumes e, quando estiver a ferver, põe em lume brando cerca de 15 minutos.

Sugestão: Como acompanhamento, podes juntar ao molho de soja e verduras batatas aos cubos. Mas também podes acompanhar com massa ou arroz cozidos à parte.

3.4 Feijoada de vegetais

Ingredientes:
$\frac{1}{2}$ chávena de soja em cubos (previamente demolhada)
$\frac{1}{2}$ chávena de chá de feijão azuki ou preto
$\frac{1}{2}$ couve
1 chávena de cenoura picada
2 tomates picados
1 folha de louro
1 cebola picada
2 dentes de alho
sal q.b
azeite q.b

Preparação:
Coloca o feijão de molho em água quente. Após 2 horas, cozinha-o com o louro. Depois de quase cozido, adiciona o sal, a couve e a cenoura e cozinha durante mais 20 minutos. Num tacho à parte, doura em azeite a cebola, o alho, o tomate e a soja já demolhada. Mistura tudo e serve com arroz.

3.5 Rancho vegano

Ingredientes:
1 cebola
2 dentes de alho
2 tomates maduros
200g grão-de-bico cozido
$\frac{1}{2}$ couve branca
1 cenoura
200g de massa tipo macarrão

$\frac{1}{2}$ chávena de cubos de soja (previamente demolhada e hidratada)
azeite q.b
sal q.b

Preparação:
Refoga no azeite a cebola picada, os dentes de alho e os tomates picados. Adiciona 1 chávena de água e deixa ferver. Junta a cenoura em rodelas, os cubos de soja e as folhas de couve ripada. A meio da cozedura, adicona a massa. Quando os ingredientes estiverem quase cozidos adiciona o grão-de-bico e o sal.

3.6 Seitan com natas

Ingredientes (2 pessoas):
1 cebola
azeite q.b
1 alho francês
250g seitan
200g de cogumelos
4 batatas grandes
1 colher de margarina
1 colher de sopa de farinha maisena
2 chávenas de leite de soja
sal q.b
pimenta q.b
sumo de meio limão
250ml de natas de soja

Preparação:
Refoga a cebola no azeite e quando estiver alourada junta o alho francês às rodelas. Depois põe o seitan e os cogumelos. À parte frita batatas aos palitos. Faz molho bechamel: junta margarina, maisena, leite de soja, sumo do limão, sal e pimenta. Leva ao lume até engrossar. Mistura as natas. Mistura o refogado com seitan com as batatas numa travessa e distribui o molho bechamel por cima. Podes pôr pinhões por cima. Leva ao forno a 180 °C até gratinar.

3.7 Seitan assado com batatas

Ingredientes:
500g de seitan
1 laranja média
6 dentes de alho
100ml de azeite
1 colher de chá de sal
1 colher de sopa de colorau
1 colher de chá de louro em pó
1 pitada de piripiri
1kg de batatas
1 cebola pequena
250ml de vinho tinto de mesa
1 pitada de noz-moscada
2 folhas de louro
salsa fresca q.b

Preparação:
Descasca 4 dentes de alho e, ainda inteiros, coloca-os num almofariz juntamente com o sal, o colorau, o louro em pó, o alho em pó, o piripiri, o azeite e o sumo de uma laranja. Esmaga os alhos e mistura as especiarias. Coloca o seitan, ao qual se aplicam alguns golpes em cima e em baixo, numa travessa pequena. Rega-o com a mistura feita, de modo a que os temperos penetrem nos golpes previamente feitos. Deixa apurar durante algumas horas. Descasca as batatas e corta-as em pedaços. Coloca o seitan no centro de uma travessa e dispõe as batatas à volta. Adiciona o tempero do seitan, a cebola e os restantes dentes de alho laminados, a noz-moscada, as folhas de louro, a salsa picada grosseiramente e, por fim, rega tudo com o vinho. Leva ao forno. Tem cuidado para não deixares a parte de cima do seitan secar. Para isso deves ir molhando o topo com a ajuda de uma colher.

3.8 Strogonoff de tofu e seitan

Ingredientes:
400g de seitan picado
400g de tofu triturado
150g de cogumelos
1 colher de chá de gengibre ralado
100g de cenouras picadas
150g de tomates frescos
1 cebola
alho francês q.b
azeite q.b
sal q.b

Preparação:
Faz um refogado com o azeite, a cebola, o alho francês, a cenoura, o gengibre, o tomate, os cogumelos e o sal colocados. Adiciona então o tofu triturado ao refogado e o seitan previamente frito à parte. Junta um pouco de água e deixa cozinhar tudo junto durante cerca de 10 minutos em lume médio. Acompanha com arroz.

3.9 Tofu italiano

Ingredientes:
1 cebola picada
2 dentes de alho
2 colheres de sopa de azeite
500g de tofu cortado em cubos
100g de milho
300g de ervilhas (pré-cozidas)
$\frac{1}{2}$ colheres de chá de orégãos
$\frac{1}{2}$ colher de chá de alho
500g de molho de tomate
1 chávena de azeitonas pretas

Preparação:
Refoga a cebola, o alho e o tofu no azeite durante 5 minutos. Adiciona os restantes ingredientes. Cozinha durante 10 minutos e vai mexendo ocasionalmente. Serve com esparguete ou outra massa à tua escolha.

3.10 Gratinado de tofu

Ingredientes:
100g de feijão vermelho (seco) colocado de molho na véspera
1 cebola picada
1 dente de alho picado
1 lata de tomate pelado
150g de tofu picado
pão ralado q.b
levedura de cerveja q.b
paprica e pimenta q.b
molho de soja q.b
especiarias q.b
azeite q.b

Preparação:
Coze os feijões em água a ferver durante cerca de uma hora. Entretanto, faz marinar o tofu no molho de soja, com a paprica e a pimenta. Aloura a cebola e o alho no azeite, e depois acrescenta os tomates pelados e as especiarias. Deixa cozinhar em lume brando 30 minutos, depois junta ao molho o tofu e o feijão e deixa cozer alguns minutos. Coloca a preparação num prato de forno, polvilha com pão ralado e com a levedura de cerveja. Rega com um fio de azeite e doura no forno.

3.11 Preparado com tempeh

Ingredientes (para 1 pessoa):
1 cebola
2 dentes de alho
1 folha de louro

3 colheres de sopa de azeite
1 tomate
2 folhas de algas
1 barra de tempeh

Preparação:
Pica a cebola juntamente com os alhos e com a folha de louro e leva ao lume com azeite até a cebola alourar. Corta o tomate em cubos e leva ao lume. Deixa refogar entre 5 a 10 minutos. De seguida corta o tempeh também aos cubinhos e deita para dentro do preparado. Junta uma chávena de chá com água quente, corta as algas em pedaços (ainda cruas) e junta também ao cozinhado. Deixa apurar tudo durante cerca de 10 a 15 minutos. Acompanha com esparguete.

3.12 Risoto de arroz integral

Ingredientes:
2 chávenas de arroz integral cozido
1 chávena de ervilhas
1 chávena de milho
$\frac{1}{2}$ chávena de cogumelos picados
$\frac{1}{2}$ chávena de nozes picadas
$\frac{1}{2}$ chávena de pimento vermelho picado
$\frac{1}{2}$ chávena de salsa fresca picada
$\frac{1}{2}$ chávena de coentro fresco picado
1 chávena de talo de aipo picado
1 colher de sobremesa de sal
5 colheres de sopa de azeite

Preparação:
Aquece o azeite numa panela e refoga durante 15 minutos a salsa, o coentro, o aipo, o pimento, os cogumelos e o sal. Acrescenta o milho e as ervilhas. E em seguida o arroz e as nozes, misturando muito bem. Assim que o arroz estiver quente coloca numa travessa e serve.

3.13 Arroz com feijão e cogumelos

Ingredientes (4 pessoas):
1 chávena de arroz
1 cenoura
1 lata média de feijão vermelho (250g)
1 lata média de cogumelos laminados (250g)
1 cebola média
6 dentes de alho
2 folhas de louro
2 tomates maduros
azeite q.b
sal q.b
3 chávenas de água

Preparação:
Num tacho refoga no azeite a cebola e os alhos. Junta o tomate picado e a cenoura às rodelas. Deixa refogar um pouco mais e junta 3 chávenas de água. Quando a água estiver a ferver junta o arroz e deixa cozer cerca de 10 minutos. Junta o feijão e os cogumelos. Junta o louro e um pouco de sal e deixa cozinhar até o arroz estar cozido.

3.14 Cuscuz com vegetais

Ingredientes (para 4 pessoas):
1 chávena de cuscuz
2 cenouras médias
1 curgete
1 beringela pequena
200g de raminhos de brócolos
150g de cogumelos frescos
$\frac{1}{2}$ pimento vermelho
$\frac{1}{2}$ pimento verde
1 cebola grande
4 dentes de alho picados

1 raminho de coentros
2 colheres de sopa de azeite
sal q.b.

Preparação:
Lava as cenouras, a curgete e a beringela, arranja-as e corta-as em cubos. Lava e corta os cogumelos e o pimento em tiras finas. Lava cuidadosamente os raminhos de brócolos. Pica bem a cebola e os alhos. Coloca o azeite num tacho e junta todos os legumes e tempera com sal. Deixa estufar, mas sem cozer demasiado. Certifica-te de que fica com bastante molho, e caso não fique, adiciona 1 chávena de água. Logo que o estufado esteja pronto, retira do lume e tapa. Lava e pica os coentros e mistura aos legumes. Num prato coberto de ir ao forno, levemente untado com manteiga, deita o cuscuz e alisa a superfície. Deita a mistura dos legumes (com todo o molho) em cima dos cuscuz e tapa. Aguarda 5 minutos. Destapa e leva ao forno, previamente aquecido, durante 5 minutos, em forno médio. Podes servir quente ou frio.

3.15 Batatas com cogumelos

Ingredientes (para 2 pessoas):
7 batatas médias (de preferência novas)
1 cebola média
5 dentes de alho
250g de cogumelos enlatados
4 folhas de algas kombu
$\frac{1}{2}$ molho de hortelã ou de coentros
sal q.b
azeite q.b
vinagre q.b

Preparação:
Lava muito bem as batatas. Corta-as em pedaços grandes e coze-as com pele. A meio da cozedura, adiciona a cebola às rodelas, os dentes de alho, as algas e o sal. Quando as batatas estiverem cozidas, escorre bem

a água e adiciona os cogumelos. Envolve bem e adiciona a hortelã ou os coentros picados. Tempera com azeite e vinagre a gosto e envolve bem, mas com cuidado para não esmagar muito as batatas. Serve depois de deixar apurar durante alguns minutos.

3.16 Ovos com ervilhas

Ingredientes (para 2 pessoas):
$\frac{1}{2}$ cebola picada
1 dente de alho picado
2 cenouras
2 colheres de sopa de azeite
$\frac{1}{2}$ chávena de tomate picado
$\frac{1}{2}$ chávena de ervilhas
4 ovos
sal q.b
1 pouco de água

Preparação:
Põe a cebola e o alho no azeite quente e refoga um pouco. Logo a seguir, junta o tomate e o sal, cozinha por um minuto. Junta as cenouras às rodelas, as ervilhas e a água, cozinha até que as ervilhas fiquem tenras. Depois faz covinhas e coloca os ovos, um de cada vez, sem romper as gemas. Tapa de novo a panela e deixa cozinhar em lume brando até que os ovos estejam firmes.
Serve com arroz.

3.17 Chili de feijão preto

Ingredientes:
100g de feijão preto (colocado de molho na véspera)
3 tomates cortados aos pedaços
1 pimento encarnado cortado em pedaços
1 cebola picada
1 dente alho picado

grãos de cominho
tomilho q.b
paprica q.b
sal q.b
pimenta q.b
azeite q.b

Preparação:
Escoa a água do feijão. Cobre-o de água, deixa ferver e depois cozinhar em lume brando cerca de uma hora. Durante esse tempo refoga a cebola e o alho, junta o pimento, os tomates e as especiarias. Deixa cozinhar em lume brando meia hora. Em seguida junta o feijão cozido e deixa aquecer lentamente até ao momento de servir.
Serve com arroz ou batata assada.

3.18 Massa chinesa e vegetais

Ingredientes:
200g de massa chinesa
8 colheres de sopa de azeite
200g de rebentos de soja
2 cenouras cortadas em tiras fininhas
1 talo de aipo cortado fino
$\frac{1}{2}$ pimento verde cortado em tiras fininhas
1 cebola média, cortada em tiras fininhas
1 colher de sopa de molho de mostarda
4 colheres de sopa de molho de soja
sal q.b
vinagre q.b

Preparação:
Coze a massa em água e sal sem a deixar ficar muito mole. Escorre bem a água e introduz a massa no azeite quente (4 colheres de sopa), mexendo durante alguns minutos, de modo a que a massa fique um pouco dura. De seguida, escalda os legumes em água bem quente alguns

minutos, e escorre bem a água. Numa frigideira coloca o restante azeite e introduz os legumes, que acabarão de cozinhar em lume brando até ficarem tenros. Mistura a massa chinesa com os legumes e envolve bem. Depois faz um molho com a mostarda, o molho de soja, o vinagre e o sal. Mistura este molho na massa com os legumes. Serve de imediato.

3.19 Beringela recheada

Ingredientes:
3 beringelas grandes
1 chávena de chá de soja fina
1 cebola média picada
1 tomate sem pele picado
2 dentes de alho picados
12 azeitonas pretas
60g de margarina vegana
6 colheres de sobremesa de pão ralado

Preparação:
Abre as beringelas ao meio no comprimento e escava cada metade com cuidado, com o auxílio de uma colher e uma faca, deixando uma espessura de cerca de um dedo de cada lado. Coloca na água para não ficarem pretas. Pica a polpa retirada da beringela. Coloca a soja de molho em água fria até dobrar de tamanho. Espreme para tirar o excesso de água e reserva. Refoga a cebola e o alho no azeite até dourar, depois acrescenta o tomate e a polpa da beringela e refoga até soltar água. Junta a soja e, se necessário, um pouco mais de água. Cozinha até que a beringela murche e sobre pouca água. Escorre as metades de beringela e recheia com o refogado, acrescentando duas azeitonas para cada metade e polvilhando com pão ralado. Coloca numa assadeira grande untada com um pouco de margarina. Assa até que as metades estejam macias.
Acompanha com arroz integral.

3.20 Ensopado de lentilhas

Ingredientes:
3 colheres de sopa de azeite
2 cebolas picadas
4 cenouras em rodelas
4 talos de aipo em fatias
1 dente de alho amassado
1 folha de louro
500g de tomates
2 chávenas de polpa de tomate
6 chávenas de água
300g de lentilhas
2 colheres de sopa de salsa picada
sal q.b
pimenta q.b

Preparação:
Aquece o azeite numa panela grande e refoga as cebolas, as cenouras e o aipo, durante 10 minutos ou até amaciarem. Tira a pele e as sementes dos tomates e pica-os. Adiciona-os na panela juntamente com os outros ingredientes. Tempera a gosto com o sal e pimenta. Tapa e cozinha em lume brando cerca de 50 minutos, mexendo de vez em quando até as lentilhas ficarem macias. Salpica com salsa picada.
Acompanha com arroz integral.

3.21 Pizza provençal

Ingredientes:
400g de massa para pizza
2 cebolas
4 colheres de sopa de azeite
4 dentes de alho
30g de azeitonas pretas
$\frac{1}{2}$ colheres de sopa de ervas aromáticas

queijo ralado q.b
$\frac{1}{2}$ tigela de molho de tomate
1 pimento verde
sal q.b
pimenta q.b
2 tomates
cogumelos q.b

Preparação:
Corta as cebolas, os tomates e as azeitonas às rodelas, corta o pimento em bocados. Coloca a base de massa numa forma untada que vá ao forno e sobre ela dispõe os ingredientes da seguinte forma: o molho de tomate, os dentes de alho picados, as ervas aromáticas, as cebolas, o pimento, os cogumelos e o queijo ralado.
Sugestão: Podes também colocar banana, ananás ou milho.

Capítulo 4

Sobremesas

4.1 Bolos e Tartes

4.1.1 Bolo de chocolate vegano

Ingredientes:
Massa:
3 chávenas de farinha de trigo integral
2 colheres de chá de bicarbonato de sódio
$\frac{1}{2}$ colher de chá de sal
$\frac{3}{4}$ de chávena de cacau vegano
$\frac{3}{4}$ de chávena de margarina vegana
2 chávenas de açúcar
$\frac{1}{4}$ chávena de água
2 chávenas de leite de soja
2 colheres de chá de baunilha

Cobertura:
1 chávena de água fria
5 colheres de sopa de farinha
1 chávena de açúcar
1 colher de chá de baunilha
3 colheres de sopa de cacau
1 pitada de sal

3 colheres de sopa de margarina vegana
amêndoas ou coco ralado q.b

Preparação:
Mistura a farinha, o bicarbonato, o sal e o cacau numa tigela. Bate a margarina com o açúcar noutro recipiente. Adiciona a água aos poucos e bate bem. Adiciona a mistura de farinha a este creme, a pouco e pouco, alternadamente com o leite. Adiciona a baunilha e bate bem. Deita a massa numa forma untada com um pouco de óleo e polvilhada com farinha. Coze no forno, a 350°C, durante 45-50 minutos. Para a cobertura, mistura a farinha e a água numa panela. Cozinha em fogo médio, mexendo bem, até se tornar espesso e suave. Deixa arrefecer completamente, colocando a panela dentro de um recipiente com um pouco de água fria. Bate o resto dos ingredientes e depois adiciona à mistura de farinha. Mistura tudo muito bem e barra o bolo com este creme. Por fim, polvilha o bolo com amêndoas raladas ou coco ralado.

4.1.2 Bolo de banana

Ingredientes:
Massa:
2 chávenas de farinha de trigo branca
2 colheres de sopa de fermento em pó
1 colher de sopa de canela em pó
1 colher de chá de sal
$\frac{1}{2}$ chávena de açúcar mascavado
2 chávenas de água

Recheio:
10 bananas
$\frac{1}{2}$ chávena de açúcar mascavado
3 colheres de sopa de água

Preparação:
Para o recheio, derrete o açúcar com a água numa panela. Assim que estiver totalmente derretido e mole coloca as bananas cortadas às rodelas. Mexe bem esse doce e deixa-o em lume brando durante 5 minutos

com a panela destapada. Reserva o doce.
Bate todos os ingredientes (menos o fermento) na batedeira. Assim que estiver bem batido mistura levemente (fora da batedeira) o fermento. Unta uma forma grande e redonda com óleo. No fundo coloca o recheio e despeja a massa por cima. Assa em forno médio aproximadamente 1 hora.

4.1.3 Bolo de cenoura com frutos secos

Ingredientes:
2 chávenas de farinha de trigo integral
1 colher de chá de fermento em pó
1 colher de chá de bicarbonato de sódio
$\frac{1}{4}$ de colher de chá de sal
1 $\frac{1}{4}$ chávenas de água
1 $\frac{1}{4}$ chávena de tâmaras picadas
1 chávena de passas de uva
1 colher de chá de canela em pó
1 colher de chá de gengibre em pó
$\frac{1}{2}$ colher de chá de cravo em pó
$\frac{1}{2}$ colher de chá de noz moscada em pó
$\frac{1}{2}$ chávena de cenoura ralada
$\frac{1}{2}$ chávena de nozes picadas
1/3 chávena de sumo de laranja

Preparação:
Numa taça, mistura a farinha, o fermento, o bicarbonato de sódio e o sal. Numa panela, mistura a água, as tâmaras, as passas, a canela, o gengibre, o cravo e a noz moscada. Leva ao lume e deixa ferver. Reduz o lume, e deixa ferver durante mais 5 minutos. Numa taça grande, coloca a cenoura, despeja a mistura quente de líquido e deixa arrefecer completamente. Adiciona as nozes e o sumo de laranja e mistura bem. Acrescenta o conteúdo da outra taça e mistura bem. Coloca a mistura numa forma untada e assa em forno a 190°C durante 45 minutos.

4.1.4 Bolo de laranja

Ingredientes:
1 chávena de farinha de trigo integral
1 chávena de farinha de arroz
1 chávena de açúcar mascavado
1 chávena de leite de soja
1 chávena de tâmaras picadas
1 chávena de nozes ou castanhas picadas
2 colheres de sopa de casca ralada de laranja
$\frac{3}{4}$ de chávena de óleo de soja

Preparação:
Mistura o óleo e o açúcar, acrescenta o leite de soja, as farinhas, a casca de laranja, as castanhas e tâmaras. Põe em forma untada e assa em forno brando durante cerca de 1 hora.

4.1.5 Bolo fofo

Ingredientes:
3 chávenas de farinha de trigo
1 chávena de açúcar
1 chávena de leite ou leite soja
1 colher de sopa de margarina vegana
1 colher de chá de fermento em pó

Preparação:
Mistura todos os ingredientes, até obteres uma massa homogénea. Unta a forma e leva ao forno até que bolo fique cozido.

4.1.6 Tofu cheesecake

Ingredientes:
2 chávenas de farinha integral
3 chávena de tofu
$\frac{3}{4}$ l de azeite
$\frac{1}{4}$ chávena de sumo de limão

canela q.b.
1 colher de sopa de erva doce
6 figos secos em pedaços
fruta q.b

Preparação:
Prepara uma base de tarte com a farinha, a canela e um pouco de água e azeite. Leva ao forno 10 minutos a 165°C. Faz uma mistura batida com o resto dos ingredientes. Põe sobre a massa da tarte e leva ao forno 50 minutos a 170°C. Quando estiver fria coloca por cima rodelas de fruta (pêssego, maçã, kiwi).

4.1.7 Tarte de maçãs com morangos

Ingredientes:
3 chávenas de farinha de trigo
1 $\frac{1}{2}$ chávena de água
1 taça de morangos
4 maçãs
2 chávenas de sumo de maçã
1 colher de alga agar-agar
4 colheres de azeite
1 colher de sopa de açúcar ou frutose
sal q.b

Preparação:
Acende o forno de forma a que atinja 180°C. Numa tigela, mistura a farinha com o azeite e uma pitada de sal. Junta uma chávena e meia de água e amassa até obteres uma massa suave e sem grumos. Estende a massa em folha e coloca-a numa forma, de modo que ultrapasse um pouco a borda. Descasca as maçãs e corta-as em lâminas, colocando-as no fundo da forma forrada de massa. Dobra suavemente os bordos da massa para dentro. Leva ao forno meia hora. Lava os morangos e corta-os ao meio. Num tacho dissolve, ao lume, agar-agar com o sumo de maçã, uma pitada de sal e o açúcar. Quando a tarte estiver cozida,

tira-a do forno, dispõe os morangos de forma decorativa, e verte o líquido quente por cima.

4.1.8 Tarte de maçã

Ingredientes:
Massa:
1 chávena de farinha de trigo
3 colheres de sopa de margarina vegan
3 colheres de sopa de açúcar
3 colheres de sopa de água gelada

Cobertura:
$\frac{1}{2}$ chávena de chá de água
1 chávena de chá de açúcar
4 maçãs tipo gala, cortadas em gomos

Preparação:
Prepara uma massa com a farinha de trigo, a margarina e o açúcar. Adiciona a água gelada até obteres uma massa delicada, e deixa descansar. A seguir, ferve a água e o açúcar para a cobertura, até que a mistura ganhe uma cor de caramelo. Despeja essa calda numa forma para tarte com 17cm de diâmetro e coloca os gomos de maçã bem juntos uns dos outros. Abre a massa no tamanho da forma, e cobre as maçãs. Leva ao forno pré-aquecido em temperatura média até assar. Desenforma ainda quente, invertendo a tarte - a massa fica por baixo, com as maçãs por cima.

4.2 Pudins e Mousses

4.2.1 Pudim de laranja

Ingredientes:
1 copo de sumo de laranja
1 copo de água
2 colheres de sopa de maisena
3 colheres de sopa de açúcar

Para a calda:
1 copo de laranja
$\frac{1}{2}$ colher de maisena
2 colheres de açúcar

Preparação:
Dissolve a maisena, junta os outros ingredientes e mistura bem. Leva ao lume até engrossar. Despeja numa forma previamente humedecida. Leva ao frigorífico até endurecer. Para a calda leva ao lume todos os ingredientes até obteres o ponto de fio. Depois de fria, coloca por cima do pudim.

4.2.2 Pudim de tofu, chocolate e frutas

Ingredientes:
170g de chocolate meio-amargo
300g de tofu
2 colheres de açúcar mascavado
2 bananas médias picadas ou amassadas
kiwis q.b.

Preparação:
Pica o chocolate e derrete numa frigideira grande, com 1 colher de água. Deixa arrefecer um pouco e transfere para o recipiente do liquidificador, juntamente com o tofu. Bate até ficar bem cremoso. Adiciona o açúcar mascavado e bate até ficar um creme aveludado. Divide metade do pudim e coloca em taças de sobremesa. Coloca uma segunda camada de

bananas, seguida de mais uma de pudim. Põe uma fatia e kiwi no topo para enfeitar. Deixa no frigorífico até servir.

4.2.3 Pudim de manga

Ingredientes (4 pessoas):
3 mangas
$\frac{1}{2}$l leite de soja
1 colher de sopa de açúcar mascavado
6 colheres de sopa da alga agar-agar em flocos

Preparação:
Descasca e pica 2 mangas. Recolhe num recipiente o sumo que se desprende da polpa. Aquece o leite de soja com o açúcar. Quando estiver quente, junta agar-agar e mexe até dissolver completamente. Mistura a manga picada finamente e o seu sumo. Passa uma forma por água fria e enche-a com a mistura. Deixa no frigorífico várias horas para que solidifique. Desenforma no momento de servir e enfeita com tiras finas da manga restante.
Sugestão: Em vez de agar-agar podes usar maisena ou farinha de arroz, pois também dão consistência ao pudim. Carameliza o fundo da forma com melaço.

4.2.4 Mousse de chocolate amargo

Ingredientes:
500g de tofu
$\frac{3}{4}$ de chávena de cacau amargo em pó
6 colheres de sopa de açúcar
$\frac{1}{2}$ chávena de leite de soja

Preparação:
Bate tudo no liquidificador até ficar cremoso. Coloca a mousse em taças individuais e serve fria.

4.3 Biscoitos

4.3.1 Biscoitos de aveia

Ingredientes:
1 chávena de maisena
$\frac{1}{2}$ chávena de açúcar
$\frac{1}{2}$ colher de café de fermento
$\frac{1}{2}$ chávena de margarina vegana
2 colheres de sopa de leite de soja
$\frac{1}{2}$ chávena de aveia em flocos
farinha de trigo q.b

Preparação:
Derrete a margarina, e quando estiver fria adiciona os demais ingredientes. Amassa até misturar bem. Faz bolinhas, polvilhando com farinha de trigo. Coloca numa assadeira untada e assa em forno quente até dourar.

4.3.2 Biscoitos de banana com passas

Ingredientes (8 porções):
4 bananas
2 chávenas de chá de farinha de trigo integral
1 pitada de sal
1 chávena de chá de açúcar mascavado
2 colheres de sopa de coco ralado
4 colheres de sopa de água gelada
1 colher de sopa de canela em pó
$\frac{1}{2}$ chávena de chá de passas pretas sem sementes
óleo de milho q.b

Preparação:
Numa tigela grande amassa as bananas com o garfo. Acrescenta a farinha, o sal, o açúcar, o coco, a água, a canela e as passas. Mistura bem e deixa a massa descansar durante 30 minutos. Modela os biscoitos. Distribui os biscoitos numa forma untada e polvilhada com farinha, e

assa-os em forno quente (200°C) até que fiquem ligeiramente dourados no fundo.

4.3.3 Bolinhos de fruta seca

Ingredientes:
250g de fruta seca moída (mistura de alperces, ameixas, passas de uva, figo)
2 chávenas de coco ralado
1 chávena de leite magro ou leite de soja
1 colher de sopa cheia de farinha de trigo
$\frac{1}{2}$ chávena de amêndoas moídas

Preparação:
Dissolve a farinha no leite e leva a lume brando, mexendo, até obteres um creme espesso. Deixa arrefecer. Mói as frutas e junta-as ao creme. Mistura bem e adiciona o coco ralado. Mistura até que os ingredientes fiquem homogeneamente dispersos. Com a mão, forma bolinhas e passa-as pela amêndoa picada. Coloca-as em forminhas de papel e leva ao frigorífico para ficarem mais firmes.

4.3.4 Biscoitos integrais

Ingredientes:
2 chávenas de farinha de trigo integral
1 $\frac{1}{2}$ chávena de açúcar mascavado
1 chávena de flocos de arroz integral
1 chávena de coco ralado
1 chávena de sumo de limão
2 colheres de sopa de óleo

Preparação:
Coloca todos os ingredientes numa tigela e mistura bem até obteres uma massa homogénea. Com a ajuda de duas colheres de sopa, molda os bolinhos e coloca numa assadeira previamente untada, mantendo alguma

distância entre eles para poderem crescer. Assa no forno em temperatura baixa durante 25 minutos ou até que os biscoitos comecem a ficar morenos.

4.3.5 Bolinhos de maçã e passas

Ingredientes (para 18 pessoas):
1 chávena de farinha de trigo branca
2 chávenas de farinha de trigo integral
1 colher de chá de fermento em pó
1 colher de chá bicarbonato de sódio
1 colher de chá de canela
$\frac{1}{4}$ de colher de chá de erva doce
1 chávena de água
1/3 chávena de melado de cana ou malte de cevada (ou outro substituto de açúcar)
2 maçãs sem caroços e cortadas bem finas
$\frac{1}{2}$ chávena de passas
óleo q.b

Preparação:
Pré aquece o forno a 200°C. Mistura bem todos os ingredientes e faz cerca de 18 bolinhos, unta as formas com óleo (de preferência formas de empadas). Coloca para assar durante 20 minutos e depois deixa arrefecer antes de servir.

4.4 Compotas e Geleias

4.4.1 Compota de maçã com canela

Ingredientes (4 a 6 porções):
6 maçãs sem sementes e picadas
2 bananas maduras amassadas
2 colheres de sopa de maisena
$\frac{1}{4}$ de chávena de passas de uva
$\frac{1}{2}$ colher de chá de canela

Preparação:
Mistura bem todos os ingredientes. Coloca numa forma levemente untada e assa cerca 35 minutos em lume baixo. Coloca a sobremesa, a colheradas, em taças e serve.

4.4.2 Compota de frutas secas

Ingredientes:
100g de figos secos
100g de ameixas secas e sem caroço
60g de damascos secos e ácidos
100g de passas brancas sem sementes
3 copos de água
2 rodelas de limão
2 paus de canela
3 colheres de sopa de conhaque

Preparação:
Coloca todos os ingredientes, menos o conhaque, numa panela e leva ao lume. Quando começar a ferver, tapa e cozinha durante uns 20 minutos. Então, junta o conhaque e cozinha mais dois minutos. Serve esta compota morna ou fria. Rende 1 pote médio cheio.

4.4.3 Geleia de maçã com hortelã

Ingredientes:
2kg de maçãs vermelhas
2l de água
sumo de 1 limão
800g de açúcar
2 colheres de sopa de folhas de hortelã picadas

Preparação:
Corta as maçãs, retirando as sementes e as eventuais partes escuras. Põe numa panela com a água e a hortelã bem picadinha. Cozinha até a fruta ficar bem macia, mexendo de vez em quando. Passa as maçãs numa peneira. Leva a fruta temperada de volta ao lume, misturando o açúcar aos poucos, até que se dissolva. Ferve, mexendo, até atingir a consistência de geleia.

Capítulo 5

Bebidas

5.1 Leite de soja

Ingredientes:
250g de feijão de soja
1 $\frac{1}{2}$ litros de água
1 colher de manteiga
sal q.b

Preparação:
Deixa a soja de molho durante a noite. Guarda a água em que a soja ficou de molho. Bate a soja no liquidificador ou mói numa máquina de moer sem desperdiçar o leite. Mistura bem a massa da soja com a água e leva ao fogo para ferver, mexendo sempre, para não pegar no fundo da panela. Quando ferver, coloca um pouco de água gelada, para baixar a fervura, procedendo assim mais duas vezes, quando então o leite estará cozido. Esta operação leva cerca de 25 minutos. Ao retirar, acrescenta o sal e a manteiga. Coa logo em seguida, empregando um pano de algodão e torcendo bem. Serve quente ou frio.
Sugestão: O bagaço pode ser utilizado para preparar pão, almôndegas e bolinhos.

5.2 Leite de arroz

Ingredientes (para uma pessoa):
2/3 de 1 copo de arroz mal cozido
3 copos de água quente
1/3 copo de cájus ou outros frutos secos a gosto
1 colher de chá de baunilha em pó
$\frac{1}{2}$ colher de chá de sal
2 colher de café de adoçante à escolha

Preparação:
Mistura todos os ingredientes no liquidificador. Serve frio.

5.3 Leite de amêndoas

Ingredientes:
2 chávenas de água
3 tâmaras
1 chávena de amêndoas

Preparação:
Coloca as amêndoas de molho na água durante duas horas. Depois, coloca-as no liquidificador juntamente com a água e as tâmaras até obteres um líquido homogéneo.

Glossário

agar-agar (alga) – usada para engrossar os alimentos. Encontra-se em fios ou em flocos e não tem sabor, pelo que misturada com frutas é geralmente utilizada como substituta das gelatinas de origem animal.
alfafa – planta da família das leguminosas.
alfarroba – vagem de sabor adocicado e cor escura, cujas sementes são usadas para preparar um pó que substitui o cacau.
aveia – cereal rico em proteínas e matérias gordas e o seu teor de sais minerais e vitaminas é elevado. Devido ao seu conteúdo de fibras, ajuda também a regular os níveis de glicose no sangue e o apetite.
beringela – legume/fruto de pele roxa e brilhante, forma alongada e comestível depois de cozinhado.
beterraba – raíz comestível, de cor vermelho-escura, alto valor nutritivo e sabor adocicado (não confundir com a beterraba açúcareira que é branca).
cardamomo – planta aromática.
caril – também conhecido por curry, condimento de origem indiana composto de várias especiarias, como açafrão, gengibre, malagueta, etc.
cominho – planta ou sementes dessa planta usadas como condimento.
conhaque – aguardente da região de Conhaque (França) ou semelhante a essa.
curgete – legume de aspecto semelhante ao pepino, usado em guisados e sopas.
cuscuz – sêmola de trigo muito usada na cozinha árabe.
especiarias – plantas aromáticas que conferem e realçam o sabor dos alimentos, podendo mesmo ajudar a facilitar a digestão. Permitem reduzir o sal da comida.
frutose – adoçante natural, conhecido como "açúcar da fruta", é cerca de duas vezes mais doce do que o açúcar refinado, no entanto liberta mais lentamente a glicose na corrente sanguínea.
gengibre – planta herbácea com aplicações culinárias e sabor um pouco picante.
glúten (farinha de) – farinha composta pela mistura de proteínas exis-

tentes nas sementes dos cereias, especialmente do trigo.

kombu (alga) – alga de cor escura e mais larga e espessa do que as outras. É bastante rica em cálcio e contém ácido glutámico, que amolece os legumes e realça o seu sabor.

leite de soja – também conhecido por extrato de soja ou bebida de soja. É uma bebida feita a partir de feijão de soja demolhado e moído. Pode encontrar-se simples ou com sabores, ou pode produzir-se em casa. É uma óptima alternativa ao leite de vaca e uma boa fonte de proteínas. É de fácil digestão, não contém colesterol e tem menos gordura do que o leite de vaca.

lentilha – leguminosa redonda e mais pequena do que a ervilha. Existem vários tipos, que se diferenciam pela cor: lentilhas verdes, louras, vermelhas, castanhas, negras e laranja.

levedura de cerveja – condimento e suplemento dietético, rico em vitaminas do complexo B, geralmente extraído após o processo de fermentação da cerveja. É também uma boa fonte de proteínas, vitaminas, minerais e de aminoácidos essenciais. Pode ser encontrada em flocos ou em pó.

maisena – amido de milho usado para dar consistência a algumas receitas.

manjericão – planta herbácea muito aromática, também conhecida como basílico.

mascavado (açúcar) – também designado de mascavo; açúcar que não foi refinado. De cor entre o dourado e o castanho.

melaço – adoçante; líquido espesso que fica depois da cristalização do açúcar.

molho de soja – também conhecido por shoyu, é o resultado da fermentação do feijão de soja, trigo e sal moído. Há séculos que é usado na cozinha japonesa e chinesa como condimento, conservante e emoliente. Possui uma cor castanha escura, não contém açúcar e pode substituir o sal.

paprica – pó de pimentão-doce, utilizado com tempero.

q.b – quanto basta (a quantidade a usar é de acordo com o gosto).

rabanete – pequeno tubérculo comestível, de cor vermelha e gosto picante, muito usado em saladas.

seitan – também conhecido por glúten, é produzido a partir da preparação da farinha de trigo. Resulta da preparação de uma massa que é lavada para que perca as gorduras e os hidratos de carbono. Depois a massa é cozinhada com molho de soja ganhando uma consistência dura. O seitan é um óptimo substituto da carne e assemelha-se no aspecto.

sésamo (sementes) – também conhecidas por gergelim, são muito ricas em cálcio, vitamina E e ácido fólico. Podem ser utilizadas, cruas ou torradas, para enfeitar saladas ou na massa de bolos ou de pão.

soja (feijão de; grão de) – leguminosa originária da China e muito rica em proteínas. É um produto muito versátil, pois dele derivam muitos ingredientes usados na culinária vegetariana.

soja (em cubos) – também conhe-

cida por proteína de soja, "carne de soja"ou PVT (Proteína Vegetal Texturizada), é um dos derivados de soja mais usados. É obtida a partir do grão de soja, após o processo de extracção do seu óleo. Devido aos seu teor proteíco, substitui a carne em diversas preparações, incluindo em pratos da cozinha tradicional.
soja (fina ou granulada) – É mais moída do que a soja em cubos, mas nutricionalmente equivalente. É um excelente substituto da carne picada em receitas de esparguete à bolonhesa e lasanhas.
tahina – pasta de sementes de sésamo torradas e moídas, usada para barrar o pão.
tâmara – fruto (drupa) também conhecido por dátil, constitui o alimento nacional dos árabes. Fresca é carnuda e suculenta. Como fruto seco, pode servir de aperitivo ou de ingrediente de tartes e doces.
tempeh – É um produto feito a partir de feijões de soja descascados, demolhados e cozidos. Os feijões são arrefecidos e inoculados com um bolor (Rhizopus), que faz fermentar o preparado. Da fermentação dos feijões de soja resulta a pasta chamada tempeh. Os feijões de soja ficam aglutinados entre si sob a forma de barras rectangulares compactas. O tempeh apresenta um sabor peculiar e uma textura elástica. Utiliza-se como substituto da carne.
tofu – Conhecido também como queijo de soja, é feito a partir do feijão de soja. Devido à sua quantidade de proteínas pode substituir a carne. O tofu é feito a partir dos feijões de soja moídos, que são descascados e depois esmagados em água quente. Depois as partes duras são separadas do leite, e então a proteína é feita coagular através da adição de sal marinho. O tofu é a proteína prensada.
tomilho – planta aromática usada como tempero.